

## Promover a Parentalidade Positiva – O Triple P em Portugal

**Isabel Macedo Pinto Abreu Lima**

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

isabelmpinto@fpce.up.pt

**Resumo:** A parentalidade é um desafio para muitos pais, e em Portugal, as intervenções com vista à promoção das competências parentais empiricamente validadas são quase inexistentes. Contudo, o impacto das famílias e da parentalidade no desenvolvimento das crianças é um facto mais do que provado em Psicologia e em Educação, verificando-se que muitas famílias se debatem com dificuldades de ordem vária e necessitam de apoio e de informação no processo de educação dos seus filhos. Este artigo aborda a parentalidade como um domínio onde é urgente intervir e apresenta um modelo hierárquico de intervenção multinível, o sistema Triple P - Parentalidade Positiva para Pais, um conjunto de programas baseados em evidência que têm vindo a ser usados em Portugal desde há alguns anos. São divulgados os princípios orientadores e os fundamentos do modelo Triple P, e apresentados os resultados preliminares de um estudo randomizado em curso, com famílias em risco psicossocial, em que foi usado o programa Triple P grupo.

**Palavras-chave:** Parentalidade positiva, família, Triple P, intervenção psicossocial.

### Introdução

A parentalidade, vista como uma dimensão basilar e essencial da nossa condição de seres humanos, é antes do mais o processo pelo qual uma geração transmite à seguinte os valores, as competências e as atitudes necessários à nossa sobrevivência como espécie. Os pais são incumbidos de um conjunto de tarefas relativamente aos filhos que a sociedade espera ver cumpridas, de preferência bem, garantindo não só a sua sobrevivência e segurança, mas também um desenvolvimento o mais harmonioso possível. Acrescentar ao termo parentalidade o apostro positivo, é aparentemente uma redundância. Ser pai ou mãe é uma tarefa gratificante e desejada e todos os que iniciam a viagem da parentalidade partem normalmente otimistas, partilhando, contudo, os mesmos anseios – como educar crianças saudáveis e felizes, num ambiente seguro, securizante, caloroso e com um mínimo de conflito. Nesta ótica, a parentalidade é positiva por natureza, e ter filhos constitui-se como o grande e consensual objetivo de vida da maioria dos seres humanos.

A este ideal positivo frequentemente romantizado, contrapõe-se uma realidade por vezes bem diferente e em que o desempenho da parentalidade nem sempre corresponde ao que foi sonhado. Ser pai e ser mãe implica por parte

destes um conjunto de ações e decisões por vezes bem difíceis e que a configuração das sociedades atuais pode ainda tornar mais complicadas. A partir do seu nascimento, os filhos vão solicitar dos pais o desempenho de tarefas diversas para as quais eles nem sempre estão preparados, tendo que confiar na sua intuição e aprendendo por tentativas e erros. À medida que as crianças vão crescendo, novos desafios vão surgindo. Os que conhecem o processo de desenvolvimento infantil sabem bem como este se consubstancia em novas competências e em novas descobertas, que se traduzem em novas possibilidades para as crianças e na expansão dos seus comportamentos e contextos de acção. Transitar de um mundo de fantasia para o mundo real em que regras e limites se impõem, é muitas vezes um processo penoso e complicado para as crianças, e em que o exercício da parentalidade pode ser também difícil e complexo para os pais.

É certo que não existe uma forma certa de exercer a parentalidade, e que não há manuais ou receitas que possam ser impostas. Cada cultura e cada família pode ter os seus pontos de vista e ideias próprias não necessariamente coincidentes. Aspetos como a autonomia das crianças, a sua conformidade a valores, o lidar e exprimir estados emocionais, são exemplos de domínios do desenvolvimento e comportamento em que as expectativas e as ideias parentais podem diferir consideravelmente em função do que desejam para os seus filhos e da cultura onde se inserem.

Aos pais compete, em bom rigor, decidir sobre o que querem para os seus filhos e definir um projeto educativo. São eles que, em última instância, lideram o processo e são eles quem irá marcar de forma indelével o seu desenvolvimento, ajudando (ou não) a que se tornem adultos preparados para uma vida produtiva em sociedade. Esta responsabilidade, que impende sobre as famílias e sobre os pais em particular, deve merecer a melhor atenção por parte da sociedade em geral, que irá mais tarde beneficiar (ou não) da qualidade dos seus cidadãos.

Ao longo desta exposição, pretende-se: (i) sistematizar as tarefas e funções da parentalidade, que competem a todos os pais, destacando a complexidade inerente às mesmas nas sociedades contemporâneas; (ii) recordar alguns dos domínios em que a investigação demonstrou, sem margem para

dúvidas, os efeitos deletérios de práticas parentais negativas, salientando simultaneamente algumas áreas do desenvolvimento infantil que podem ser promovidas através de uma intervenção adequada por parte dos pais; (iii) apresentar o sistema Triple P de educação parental, destacando alguns dos seus princípios orientadores e características que concorrem para a sua eficácia comprovada no contexto dos programas de educação parental baseados em evidência; e (iv) apresentar alguns resultados preliminares da implementação do Triple P no contexto nacional.

### **Tarefas e funções da parentalidade**

Ser pai e ser mãe envolve um conjunto de tarefas e funções que visam assegurar a sobrevivência, o desenvolvimento e o bem-estar das crianças. Estas tarefas e funções são desempenhadas ao longo da vida da criança, em contextos variados, mas essencialmente no contexto familiar, pelos pais, em função das suas características pessoais e também de fatores do ambiente próximo e distal. Bradley e Caldwell (1995), dois autores clássicos neste domínio, sistematizaram cinco tarefas essenciais da parentalidade - a manutenção da vida, a estimulação, o apoio socio-emocional, a estrutura e a supervisão – através das quais os pais regulam o desenvolvimento dos seus filhos.

A função de manutenção da vida designa ações cuja finalidade é assegurar a viabilidade do organismo, fornecendo condições para a sobrevivência bem como a proteção, manutenção e promoção da saúde física, e a prevenção de possíveis riscos. A estimulação, proporcionada a um nível adequado – nem de mais, nem de menos – é essencial para garantir a integridade neurológica do indivíduo e a capacidade reguladora da atenção, com óbvias implicações no desenvolvimento cognitivo. O apoio emocional refere-se à capacidade dos pais para responderem adequadamente às necessidades emocionais da criança, proporcionando um clima de afeto positivo, confiança e segurança essencial a um desenvolvimento psicológico saudável. A estrutura abarca todas as ações parentais que têm como finalidade a organização e controle dos estímulos (objetos, acontecimentos e trocas sociais) no tempo e espaço, permitindo à criança apreender o mundo como algo de previsível e

ordenado, onde há regras, rotinas, estabilidade e regularidade. Finalmente, a tarefa de supervisão assegura um controle adequado por parte do sistema regulador, através da vigilância e da monitorização. O exercício adequado desta função permite aos pais reajustar outras tarefas, se necessário.

A este esquema clássico, mas nem por isso menos relevante das tarefas dos pais, pode ainda acrescentar-se uma outra tarefa, que abrange as necessidades de interação social da criança e de integração na comunidade (Cruz, 2005). Os pais funcionam a este nível como charneira entre o meio familiar e o meio social mais vasto, desempenhando uma função socializadora que possibilita à criança a aprendizagem de regras e normas sociais e a sua adaptação a contextos extrafamiliares.

As tarefas ou funções referidas são relativamente transversais e relevantes independentemente do período de desenvolvimento das crianças, embora todas elas assumam particular relevância desde a infância. Por outro lado, é ainda possível acrescentar todo um conjunto de competências parentais que se adequam mais especificamente a determinados períodos do desenvolvimento das crianças e que promovem a sua aprendizagem e ajustamento ao longo da vida. Os conhecimentos e as competências dos pais para lidar com etapas específicas do desenvolvimento das suas crianças são cumulativos e dependem do grau de conhecimento e competência adquirido em etapas anteriores (Sanders & Mazzucchelli, 2018).

Assim, e a título de exemplo, os pais de crianças até aos 3 anos devem ser capazes de estabelecer rotinas saudáveis de dormir, de dosear o acesso a telemóveis e outros equipamentos congéneres, de proporcionar cuidados formais adequados quando necessário, de serem bons modelos de linguagem e comunicação, de promover a cooperação e respeito pelo adulto. Entre os 4 e os 6 anos, os pais ajudam as crianças a criar gosto pela leitura, pelos livros e pela aprendizagem em geral, a comunicar com adultos inclusive professores. Mais tarde e já durante a adolescência, os pais têm um papel importante a ajudar os filhos a resolver problemas de forma autónoma, a desenvolver e manter hábitos de lazer, a gerir ou mesmo a resistir à pressão dos pares.

Em suma, as responsabilidades e as tarefas parentais são múltiplas e mudam em função das tarefas e desafios que se levantam ao longo do processo de desenvolvimento dos filhos.

### **Parentalidade e desenvolvimento – o que sabemos**

O conjunto de tarefas a desempenhar pelos pais anteriormente nomeado evidencia a complexidade da parentalidade e a importância de que se reveste para a sociedade em geral e para o desenvolvimento das crianças em particular. Aspectos como a capacidade de se relacionar com outros (familiares, professores, colegas, empregadores), a integração numa comunidade, os sentimentos de bem-estar, a competência emocional, a autonomia e autorregulação, o desenvolvimento de uma vinculação segura, são resultados que dependem da forma como os pais desempenham as tarefas da parentalidade.

Adicionalmente e de acordo com Sanders e Mazzucchelli (2018), aos pais é também solicitado que constituam modelos para os seus filhos, proporcionando-lhes oportunidades de aprendizagem de competências sociais, emocionais e cognitivas. Aos pais compete ainda disciplinar as crianças, através de sanções e de consequências apropriadas à sua idade e ao seu nível de desenvolvimento, ajudá-las a aceitar regras e limites e a aprender a controlar os seus impulsos, de forma a que interiorizem padrões de comportamento adequados ao meio e comunidade onde estão inseridos.

O impacto da parentalidade no desenvolvimento das crianças desde há décadas tem sido confirmado pela investigação nas ciências psicológicas e sociais, e hoje em dia sabemos, entre outras constatações, que: (i) problemas graves de comportamento em jovens e adolescentes são evidentes desde os primeiros anos de idade; (ii) práticas parentais disfuncionais e situações de maus-tratos ou negligência emocional estão associadas a comportamentos problemáticos nas crianças e adolescentes, nomeadamente perturbações de oposição, uso de substâncias, violência e até suicídio (Taillieu, Brownridge, Sarren, & Afifi, 2016; Moffit & The Klaus-Grawe 2012 Think Tank, 2013); (iii) Existe continuidade entre comportamentos antissociais aos 5 anos e problemas graves de comportamento aos 17 anos.

A esta lista, que poderia ser consideravelmente alongada, acrescem outros factos importantes, nomeadamente o recrudescimento de comportamentos violentos nos jovens, e os enormes custos individuais e sociais que tais situações acarretam. Por outro lado, também os conhecimentos mais atuais das neurociências, biologia molecular e epigenética, confirmam que crescer em ambientes responsivos e calorosos, com experiências positivas, é essencial para um desenvolvimento cerebral saudável (Sanders & Mazzucchelli, 2018). Opostamente, condições ditas de toxicidade familiar como a pobreza crónica ou a exposição a violência física ou maus tratos, perturbam o curso normal do desenvolvimento e aumentam o risco de problemas de comportamento, aprendizagem e saúde física e mental (Sanders & Mazzucchelli, 2018; Shonkoff, Siegel, Garner, Dobbins, Earls et al., 2012).

As famílias, contextos principais do exercício da parentalidade, encontram-se presentemente sob pressões consideráveis, ao nível socioeconómico, profissional, e até mediático. O desempenho das tarefas associadas à parentalidade acarreta, além do mais, custos que muitos pais têm dificuldade em assumir. Proporcionar e garantir a frequência de contextos educativos adequados, vestir e alimentar, proporcionar atividades de tempos livres, são apenas alguns exemplos. A maior parte dos pais necessita ainda de conciliar os horários laborais e o desempenho de uma atividade profissional com a vida familiar, e de garantir aos filhos cuidados adequados, sendo estes frequentemente insuficientes e onerosos.

As crianças têm direito a viver na sua família, mas isto não significa em qualquer família. É importante garantir às crianças ambientes familiares com um grau de qualidade adequado, para que possam desenvolver-se da forma mais harmoniosa possível e serem felizes. Às famílias, é importante garantir que têm condições para o fazer, até porque elas são o principal agente protetor das crianças, algo que farão melhor do que ninguém se lhes forem dados recursos adequados.

Parece assim bastante evidente que aquilo que os pais fazem é determinante para o desenvolvimento dos seus filhos, e que qualquer tentativa no sentido de promover este mesmo desenvolvimento implica ajuda e suporte

aos pais em áreas sensíveis e prioritárias. A este propósito, Sanders e Mazzucchelli (2018) enumeram um conjunto de domínios fulcrais em que as possibilidades de intervenção com pais são evidentes, podendo ter resultados palpáveis e que são apresentados em seguida.

- *Segurança física e emocional* – A sobrevivência física da criança depende da vigilância e supervisão que os pais exercem e na sua capacidade para proteger a criança de acidentes, sem, contudo, a privarem de um contacto salutar com o mundo à sua volta. A criança também necessita de segurança emocional, recebendo respostas adequadas às suas necessidades e pedidos de ajuda, atenção positiva e proximidade física, condições essenciais para o estabelecimento de uma vinculação segura. Os pais podem e devem ser orientados no sentido de proporcionarem ambientes seguros, interessantes e calorosos para os seus filhos.
- *Desenvolvimento cerebral* – Como é sabido, o desenvolvimento cerebral depende de processos biológicos e da informação genética, mas é também altamente suscetível a experiências precoces e a expectativas geradas pelo ambiente. A neurociência descreve por exemplo a existência de sinapses cuja formação depende essencialmente das experiências individuais e que podem alterar outras sinapses já existentes. Os maus tratos são neste caso um exemplo de como a experiência precoce pode lesar permanentemente algumas funções cerebrais, como a capacidade da criança para regular a fisiologia do stress, aprender novas competências e comportamentos e responder à adversidade. É fácil inferir que, no que respeita à parentalidade e à vida das crianças em geral, é importante reduzir ou eliminar os fatores de stress tóxico que possam estar presentes.
- *Linguagem e comunicação* – As interações pais-criança influenciam a capacidade da criança para desenvolver a linguagem e aprender a comunicar com outros, o que se relaciona de muito perto com o seu desenvolvimento cognitivo. Em idades precoces, a qualidade e a quantidade de interações rotineiras com pais determinam a velocidade de aquisição e a extensão de vocabulário das crianças, o qual, por seu turno, está relacionado com o rendimento académico e QI (Quociente de Inteligência) futuros. Através de intervenções adequadas, os pais podem ser encorajados a falar e a ler às suas crianças e a promover formas positivas de comunicação, amplificando assim as suas competências linguísticas e de literacia.
- *Problemas de externalização* – As interações entre pais e crianças também podem em determinadas circunstâncias estar relacionadas com problemas de comportamento das crianças. Enquanto que o recurso a técnicas disciplinares punitivas e o nível elevado de conflito estão relacionados com problemas de comportamento, respostas positivas e contingentes dos pais a comportamentos adequados das crianças estão associadas a menor frequência de comportamento disruptivo nas crianças (Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).
- *Autorregulação* – Desenvolver a autorregulação implica ser capaz de modular emoções e comportamentos e desenvolver as funções executivas, que ajudam o cérebro a processar a informação. Muitas crianças apresentam dificuldades em se



autorregular, o que pode ter implicações a longo prazo no seu desenvolvimento. Os pais poderão desempenhar um papel crítico, funcionando como modelos adequados e ajudando na aquisição de competências específicas. Para tal, é importante ajudar os pais a desenvolverem as suas próprias capacidades de autorregulação.

- *Aprendizagem e rendimento escolar* – Ao iniciarem o seu percurso escolar, as crianças poderão ter ou não desenvolvido um conjunto de competências essenciais, através das práticas de parentalidade – hábitos de leitura, conversas, disponibilidade para cooperar com instruções, autonomia, entre outras. O sucesso escolar é um fator extremamente relevante e com impacto futuro na qualidade de vida e oportunidades das crianças. O envolvimento dos pais ao longo do percurso escolar dos filhos continua a ser determinante, sendo certo que a qualidade do envolvimento dos pais com a escola pode promover o rendimento escolar das crianças (Wilder, 2014). Assim, e no que toca à parentalidade, destaca-se o papel que as escolas podem assumir no estabelecimento de pontes com os pais. Estes, por seu turno, poderão beneficiar enormemente se aprenderem a comunicar eficazmente com professores e a envolver-se de forma produtiva com as escolas.
- *Relações com pares* – A qualidade da parentalidade pode promover a qualidade da relação das crianças com outros. Relações calorosas, promoção da autonomia, gestão eficaz dos conflitos, proporcionar oportunidades para a criança se relacionar com outros, comunicação eficaz com a escola, são exemplos de práticas parentais adequadas neste sentido. Também neste domínio os pais podem receber apoio no sentido de promoverem comportamentos pro-sociais nos seus filhos, bem como a capacidade de se defenderem em situações difíceis, como é caso do *bullying*.
- *Relações com irmãos* – As relações entre irmãos, especialmente quando pautadas por interações positivas, gestão adequada de conflitos e aceitação, são um ponto de partida para competências importantes na vida das crianças, estando muito relacionadas com a qualidade das relações pais-filhos. Uma intervenção adequada com pais pode ajudá-los a desenvolver estratégias adequadas para promover interações positivas entre irmãos e contribuir assim para relações familiares mais harmoniosas, protótipos de futuras relações a estabelecer.
- *Saúde física* – Aquilo que os pais fazem é determinante na saúde física e no bem-estar das crianças. Refeições adequadas, horas de sono suficientes, acesso a cuidados de saúde adequados, um estilo de vida saudável, são alguns exemplos de aspetos básicos em que a responsabilidade cabe aos pais. Por outro lado, sabe-se também que a resposta da criança a tratamentos específicos como asma, diabetes ou obesidade, são influenciados pela parentalidade (Morawska, Calam, & Fraser, 2015; West, Sanders, Cleghorn, & Davies, 2010). Assim sendo, é possível ajudar os pais a promover a saúde e bem-estar das crianças, a curto e longo prazo.



### **Intervenção com pais: os programas baseados em evidência e o Triple P**

As evidências científicas e os factos mencionados convergem para sublinhar o domínio da parentalidade como uma área crítica e onde urge intervir e a relevância do trabalho com os pais quando o objetivo é criar as melhores condições possíveis para o desenvolvimento infantil. Sabemos atualmente que os programas para pais são ferramentas poderosas na prevenção e no tratamento de muitos problemas infantis, desde os problemas de comportamento até a situações de doença crónica (Pickering & Sanders, 2015). Desde 2006, essas evidências encontraram eco a nível político, através da famosa Recomendação 19 de Conselho da Europa. Mais do que uma tomada de posição, este documento é também um alerta para a necessidade de pensar diferente sobre os desafios da Parentalidade e como lhes dar resposta, no sentido de promover práticas positivas. O conceito de parentalidade positiva passou assim para o domínio público, reconhecendo-se a natureza essencial das famílias e dos papéis parentais, e criando-se condições necessárias para a parentalidade positiva, tendo em conta o superior interesse da criança. O documento menciona ainda a necessidade de remover barreiras à parentalidade positiva, nomeadamente através de medidas de conciliação trabalho-família, e a promoção de iniciativas para tornar a opinião pública consciente do valor e da importância dessa parentalidade positiva. Esta deliberação vem juntar-se a um conjunto de medidas e de tomadas de posição que revelam uma consciencialização para a necessidade de promover as condições de vida das crianças e das famílias, como é o caso da Terceira Cimeira de Chefes de Estado e de Governo realizada em Varsóvia em maio de 2005. Na sequência, foi lançado em 2006 o programa “Construir uma Europa para e com as crianças”, visando promover os direitos da criança e erradicar todas as formas de violência contra as crianças. Esta e outras iniciativas surgidas a nível europeu (como a Recomendação 10 de 2009 do Comité de Ministros) atestam o reconhecimento da necessidade de esforços integrados por parte de governos, instituições e sociedade.

A parentalidade positiva passou a estar na ordem do dia e parecem assim criadas as condições propícias ao desenvolvimento de iniciativas que possam dar resposta às necessidades sentidas pelas famílias. Nesta ordem de ideias, torna-se necessário dispor de ferramentas adequadas, com eficácia comprovada e

passíveis de serem implementadas com os recursos disponíveis, por forma a fazer a diferença na vida das crianças.

O domínio da intervenção com pais e a noção de Parentalidade Positiva configura-se assim numa ótica universal e de acordo com um novo paradigma. Assume-se que os pais são os atores principais e os mais capazes para lidar com os seus filhos, e que a qualidade das relações pais-filhos não depende apenas dos genes ou da biologia. Os pais são aprendizes ativos, capazes de alterar, se for o caso, as suas práticas, no sentido de resultados desenvolvimentais mais positivos quer para os filhos, quer para eles próprios (Sanders & Mazzucchelli, 2018), sendo por isso alvos naturais das intervenções. Presume-se ainda que todos os pais podem beneficiar de uma intervenção adequada, embora em doses diferentes, de acordo com a configuração específica dos fatores internos e externos que determinam o seu grau de competência e necessidade.

Uma segunda premissa a ter em conta, refere-se à necessidade de um sistema integrado e teoricamente sólido, que permita enquadrar os diferentes domínios da intervenção – promoção, prevenção e tratamento – todos eles igualmente relevantes do ponto de vista da promoção do desenvolvimento e da saúde mental das crianças.

Assim, no domínio da promoção da parentalidade positiva e da intervenção com pais, já não chega a boa vontade nem as intervenções desarticuladas ou à medida, por mais que assentes em vontade genuína de mudar. Não é necessário reinventar o que já existe - programas devidamente validados através de estudos experimentais rigorosos, com provas dadas, e balizados por referenciais teóricos explícitos e coerentes. Estas ferramentas apoiam-se em ampla evidência científica, e em inúmeros estudos experimentais, que demonstram a sua eficácia ao nível dos pais e das próprias crianças, em contextos diversificados. Os chamados programas baseados em evidência são normalmente manualizados e estruturados e propõem procedimentos rigorosos na preparação dos técnicos, monitorizando sistematicamente a qualidade e a fidelidade das intervenções.

O programa Triple P - Promover a Parentalidade Positiva, insere-se nesta categoria, tendo sido desenvolvido na Universidade de Queensland pelo

Professor Mat Sanders e sua equipa com o objetivo geral de prevenir problemas comportamentais, emocionais e desenvolvimentais graves nas crianças, promovendo os conhecimentos, competências e confiança dos pais. Em seguida são apresentadas algumas das suas características distintivas e princípios orientadores, bem como o referencial teórico subjacente.

### **O Triple P – Promover a Parentalidade Positiva**

O Triple P é essencialmente um sistema articulado e multinível de educação parental, que visa promover o pleno desenvolvimento da criança num ambiente construtivo e positivo para todos. Promover um ambiente caloroso, seguro, não violento e não conflituoso, possibilitar a aprendizagem de conhecimentos, competências e a autossuficiência nos pais, ajudá-los a desenvolver estratégias eficazes e positivas de gestão do comportamento dos filhos, e promover as competências sociais, emocionais, intelectuais e de linguagem das crianças, são alguns dos objetivos pretendidos.

Apesar de não ser linear nem simples caracterizar a base teórica de sustentação do sistema (Sanders & Prinz, 2018) importa referir que apresenta um racional teórico eclético e consistente, que integra os princípios da teoria da aprendizagem social e da análise comportamental aplicada e a investigação desenvolvimental sobre a importância da linguagem e aprendizagem precoce. A psicopatologia do desenvolvimento (como por exemplo os fatores de risco e de proteção associados ao desenvolvimento de problemas sociais e do comportamento) e o modelo de processamento da informação social, que inclui entre outros aspetos, a importância das cognições parentais e o papel de atribuições, expectativas e crenças na determinação do sentimento de auto-competência e comportamentos parentais, também fazem parte da base teórica do sistema Triple P. Não menos relevante, é a abordagem de saúde pública, segundo a qual subsistem diferentes níveis de disfunção e de perturbações comportamentais nas crianças e adolescentes, apresentando os pais, em conformidade, diferentes necessidades e preferências quanto ao tipo, intensidade e forma de ajuda requerida (Pickering & Sanders, 2015).

O Triple P apresenta algumas características que merecem realce. Uma primeira prende-se com o facto de ser um sistema multinível e flexível. O sistema multinível que caracteriza o Triple P opõe-se à ideia de um programa idêntico para todos os pais, visto assumir-se que estes diferem em termos de necessidades, problemas experienciados e tipo de ajuda preferencial. O sistema inclui assim programas de intensidades variáveis, que oscilam entre sessões únicas para grandes audiências, a modalidades intensivas com duração de várias semanas, individuais ou em grupo. Podem distinguir-se cinco níveis distintos, organizados sob a forma de pirâmide invertida, definidos em função da intensidade da intervenção e alcance. O nível 1 é o nível populacional, de baixa intensidade, em que a intervenção consta essencialmente de mensagens simples ou conselhos, podendo ser disseminada pelos media para um grande número de pais ou membros de uma comunidade. O nível 5, pelo contrário, contempla intervenções intensas com carácter clínico, que podem estender-se até 11 sessões, individuais ou em grupo. Entre estes, encontramos três níveis intermédios, do seletivo ao indicado. Os pais poderão entrar neste sistema através do nível, mas apropriado às suas necessidades, e por forma a obterem resposta às suas preocupações, o que está em sintonia com o princípio de suficiência mínima segundo o qual os pais deverão receber o nível de apoio de que efetivamente precisam e não mais do que isso.

A flexibilidade é também uma característica do sistema, estando disponíveis diferentes modalidades de entrega de acordo com as preferências ou possibilidades dos pais, desde os programas tradicionais presenciais em grupo ou individuais, até modalidades on-line ou combinadas. Foram ainda desenvolvidas versões do programa direcionadas para problemáticas específicas, como é o caso do programa *Stepping Stones*, para pais de crianças com incapacidades, o programa *Workplace*, implementado nos locais de trabalho dos pais, o programa *Lyfestyle*, para pais de crianças com excesso de peso, ou o programa *Pathways*, destinado a pais de crianças em risco de maus tratos.

Outra característica tem a ver com o modelo de competência parental, mais concretamente a autorregulação. A autorregulação dos pais é um constructo originário da teoria da cognitivo-social de Bandura (2000, citado em Sanders &

Prinz, 2018), sendo considerado o processo pelo qual os pais aprendem competências para mudar o seu comportamento, tornando-se autônomos na resolução de problemas. Este conceito é essencial para que os pais desenvolvam as suas competências e confiança, e ocupa um papel central na intervenção. No geral, as estratégias usadas com os pais visam ajudá-los a desenvolver as suas capacidades de autorregulação através da autossuficiência (confiando no seu critério, procurando ajuda se necessário), da autoeficácia (acreditar que são capazes de lidar com problemas), da autogestão (definirem objetivos e estratégias, autoavaliarem o sucesso), de sentimentos de agência pessoal (atribuir os sucessos ao seu próprio esforço), e da capacidade de resolução de problemas (definir um problema, identificar soluções possíveis, desenvolver planos pessoais adequados à sua situação).

A promoção da autorregulação permite aos pais desenvolver expectativas positivas sobre as suas competências e capacidade para originar mudanças positivas, tornando-os mais reflexivos e capazes de identificar os seus pontos fortes e fracos, mais propícios a autoavaliações e atribuições construtivas, aumentando assim o seu grau de confiança para lidar com desafios futuros. A autorregulação surge então como alvo central das intervenções, sendo um resultado que permanece e dessa feita permite a manutenção da eficácia do programa ao longo do tempo.

### **Eficácia do Triple P**

O Triple P é um dos programas que mais tem sido estudado ao longo dos seus 35 anos de existência, sendo possível nomear dezenas de estudos experimentais e pelo menos sete meta-análises que têm vindo a comprovar a sua eficácia, a curto e a longo prazo. A meta-análise de Sanders, Kirby, Tellegen e Day (2014) tomando cerca de 100 estudos em que o Triple P foi utilizado, encontrou evidência de resultados positivos nas crianças e seus pais, mesmo com os níveis de menor intensidade, embora o tamanho do efeito fosse superior nas intervenções de nível 4 e 5. As crianças apresentavam menos problemas emocionais, de comportamento e sociais, enquanto que a nível dos pais os resultados positivos abrangiam as práticas parentais, a satisfação e a eficácia

parental. A um nível mais distal, foram também encontradas diferenças significativas de tamanho pequeno a moderado no ajustamento parental e na relação do casal (Pickering & Sanders, 2016). Outros estudos sublinham aspectos como o aumento dos conhecimentos dos pais sobre o desenvolvimento das crianças, padrões de comunicação mais eficazes, aumento dos níveis de regulação emocional, melhores relações entre os pais e a escola, mais envolvimento no percurso académico dos filhos, diminuição nos valores de depressão e stresse parental, menos conflito conjugal e com os filhos (Au et al., 2014; de Graaf, Speetjens, Smit, Wolff, & Tavecchio, 2008; Leung, Fan, & Sanders, 2013; Nowak & Heinrichs, 2008; Sanders, 2012; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014; UNODC, 2009; WHO, 2009). Nas crianças, o impacto positivo do Triple P foi também encontrado ao nível da autoestima, dos resultados escolares e relacionamento com colegas, bem como na menor probabilidade de uso de drogas ou delinquência (Pickering & Sanders, 2016).

### **Implementação do Triple P em Portugal – resultados preliminares de um estudo randomizado**

Em Portugal são praticamente inexistentes os programas baseados em evidência, apesar da enorme carência sentida a este nível por técnicos e profissionais que trabalham nas comunidades, escolas ou centros de saúde e que lidam com pais. A maior parte das intervenções são planeadas caso a caso e à medida, o que se traduz em enorme investimento de tempo por parte dos profissionais, com um retorno duvidoso, em termos de mudanças positivas e sustentadas nas famílias.

O Triple P tem vindo a ser utilizado desde há alguns anos por um grupo de investigadoras nacionais, na convicção de que é um tipo de intervenção adequado no nosso contexto sociocultural, com vantagens óbvias em termos de custo-benefício para além da eficácia comprovada em outros países e em distintos contextos. Neste sentido, está em curso um estudo que visa implementar e avaliar a eficácia do programa Triple P de nível 4 no nosso país (Nogueira, Costa, Macedo-Pinto, & Cruz, 2017). Apesar de ainda não finalizado, estão já disponíveis alguns resultados com carácter preliminar.

No estudo e até ao momento, participaram 54 mães/substitutas maternas de crianças entre os 3 e os 12 anos, que vivem com os filhos, todas em situação de risco psicossocial, beneficiárias do Rendimento Social de Inserção e seguidas por técnicas do Instituto da Segurança Social (ISS) no distrito de Penafiel, concelho do Porto. As mães têm idades compreendidas entre os 22 e os 60 anos, sendo a idade média os 37 anos ( $DP = 1.74$ ). A grande maioria não tem companheiro ou marido, e completou o segundo ciclo da educação básica.

As mães foram aleatoriamente distribuídas pelo grupo controle (recebem a intervenção habitual por parte das técnicas do ISS, que inclui uma entrevista individual e familiar e visitas domiciliárias realizadas pelo técnico gestor de caso) e grupo experimental. Este último participa no Programa Triple P grupo, de nível 4. Os grupos têm entre 10 e 12 participantes, constando de sete sessões presenciais, e três via telefone. A frequência da participação é semanal. O formador é uma técnica do ISS que as mães conhecem.

Antes da intervenção, todas as mães, incluindo as do grupo controle, preencheram um protocolo de avaliação, que ocupa cerca de uma hora (Pré-teste). O protocolo é novamente utilizado no final do programa (Pós-teste) e após 6 e 12 meses (seguimento). As medidas usadas avaliam, entre outros aspetos, a qualidade das práticas parentais (*Alabama Parenting Questionnaire* – APQ; Frick, 1991), os sentimentos de competência parental (*Parental Sense of Competence Scale* – PSOC; Johnson & Mash, 1989), os problemas emocionais e comportamentais percecionados pela mãe na criança (*Strengths and Difficulties Questionnaire* – SDQ; Goodman, 2001), e o stresse parental (*Parental Stress Index short form* – PSI-SF; Abidin, 1990).

Os resultados até ao momento permitem concluir pela eficácia do programa Triple P com mães portuguesas em situação de risco psicossocial, logo após o final das intervenções. Tal como se esperava e de acordo com os resultados de outros estudos, as mães que participaram no programa usavam práticas parentais mais positivas ( $p < .001$ ) e envolviam-se mais em atividades com a criança ( $p < .05$ ). Sentiam-se mais competentes, o que se traduzia num maior grau de satisfação ( $p < .01$ ) e de eficácia ( $p < .05$ ). Reportavam também menos problemas emocionais ( $p < .05$ ), menos hiperatividade ( $p < .05$ ) e menos



problemas com pares ( $p < .05$ ) nos filhos. Não foram encontradas diferenças significativas no stresse parental associado ao exercício da parentalidade (PSI), embora se constatasse uma tendência para diminuição nos valores obtidos. Esta tendência para menores níveis de stress parental percecionado pelas mães, observada após o termo das intervenções, foi comum aos grupos controle e experimental.

Estes resultados, ainda que preliminares, permitem já antecipar o potencial do programa Triple P como ferramenta de suporte a pais, apesar das características do grupo de participantes. O grupo alvo é constituído por mães em risco psicossocial, que vivem em condições de carência socioeconómica e na grande maioria em situação de monoparentalidade, o que levanta desde logo um conjunto de desafios a diferentes níveis. Ao nível da adesão e da retenção, este grupo de mães requer particular atenção, pois é importante garantir que as mães assumem um compromisso de participar e que são capazes de manter esse compromisso ao longo das 10 semanas de duração do programa. Uma das respostas adotadas a este nível consiste em proporcionar transporte a mães que, de outra forma, não poderiam garantir a sua presença nas sessões. Criar alguns momentos de convívio informal no início e/ou final, e proporcionar cuidados para os filhos no caso de não haver alternativas, são também exemplos de estratégias usadas para aumentar os níveis de retenção das mães. Os baixos níveis de literacia predominantes requereram um esforço e atenção particulares na individualização dos procedimentos de avaliação, na maioria feitos no formato de entrevista, e ao longo da implementação do programa, no sentido de maior simplificação e dinamização de atividades que requerem leitura ou escrita. Diminuir o ritmo das sessões, e até proporcionar algum apoio suplementar individual às mães, são também estratégias usadas para que seja possível ao grupo tirar o máximo partido do programa. Finalmente, é ainda importante destacar o papel essencial do formador em todo este contexto, que será tanto mais eficaz quanto constituir um elemento bem inserido na comunidade, com quem as mães mantêm uma relação positiva e em quem as mães depositam confiança.

## Conclusões

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos, mas nem todos o conseguem. A relevância dos programas para pais baseados em evidência é atualmente indiscutível, para os que acreditam que os anos da infância irão marcar de forma indelével, para o bem ou para o mal, o desenvolvimento e a qualidade de vida das crianças. Se bem que tais programas não constituam panaceia para todos os problemas, e haja ainda muito a fazer para proporcionar a todos as condições mínimas para uma vida de qualidade, as evidências não deixam margem para dúvidas, e um esforço concertado por parte de todos os envolvidos – decisores políticos, instituições da comunidade, profissionais e académicos – pode trazer consigo mudanças positivas perduráveis ao nível da vida das famílias e das crianças. Por outro lado, salienta-se a necessidade de eliminar o estigma associado à educação parental, ultrapassando a ideia arcaica de que só alguns, por falta de competência, têm necessidade de apoio. Numa abordagem populacional, como a que foi caracterizada, a parentalidade positiva destina-se a todos os pais. Uma vez empoderados e capacitados com as ferramentas adequadas, os pais serão certamente os melhores e mais eficazes agentes da mudança positiva na sua própria vida, na vida dos seus filhos e na vida das comunidades em geral.

## Referências bibliográficas

- Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index-short form*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Au, A., Lau, K., Wong, A., Lam, C., Leung, C., Lau, J., & Lee, Y. K. (2014). The efficacy of a group Triple P (Positive Parenting Program) for Chinese parents with a child diagnosed with ADHD in Hong Kong: A pilot randomized controlled study. *Australian Psychologist*, 49(3), 151–162. doi:10.1111/ap.12053
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P – Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behavior and Research Therapy*, 46(4), 411–427. doi:10.1016/j.brat.2008.01.001
- Bradley, R. H., & Caldwell, B. (1995). Caregiving and the regulation of child growth and development: Describing proximal aspects of the caregiving systems. *Developmental Review*, 15, 38–85. doi:10.1006/drev.1995.1002
- Cruz, O. (2005). *Parentalidade*. Coimbra: Quarteto.
- Frick, P. J. (1991). *The Alabama Parenting Questionnaire*. Tuscaloosa: University of Alabama.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581–586.

- de Graaf, I., Speetjens, P., Smit, F., de Wolff, M., & Tavecchio, L. (2008). Effectiveness of the Triple P Positive Parenting Program on parenting: A meta-analysis. *Family Relations*, 57, 553–566. doi:10.1177/0145445508317134
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A Measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 167–175. doi:10.1207/s15374424jccp1802\_8
- Leung, C., Fan, A., & Sanders, M. R. (2013). The effectiveness of a Group Triple P with Chinese parents who have a child with developmental disabilities: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34(3), 976–984. doi:10.1016/j.ridd.2012.11.023
- Moffit, T. E., & The Klaus-Grawe 2012 Think Tank. (2013). Childhood exposure to violence and lifelong health: Clinical intervention science and stress-biology research join forces. *Development & Psychopathology*, 25, 1619–1634. doi:10.1017/S0954579413000801.
- Morawska, A., Calam, R., & Fraser, J. (2015). Parenting interventions for chronic illness: A review and recommendations for intervention design and delivery. *Journal of Child Health Care*, 19, 5–17. doi:10.1177/1367493513496664
- Nogueira, S., Costa, C., Pinto, I. M., & Cruz, O. (2017, Agosto). Triple P: a RCT with low-income Portuguese mothers. Poster apresentado na 18ª *European Conference on Developmental Psychology*. Utrecht, Netherlands.
- Nowak, C., & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P -Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 114–144. doi:10.1007/s10567-008-0033-0
- Pickering, J. A., & Sanders, M. R. (2015). The Triple P-Positive Parenting Program. An example of a public health approach to evidence-based parenting support. *Family Matters*, 96, 53–63.
- Pickering, J. A., & Sanders, M. R. (2016). Reducing child maltreatment by making parenting programs available to all parents: A case example using the Triple P - Positive Parenting Program. *Trauma Violence Abuse*, 17(4), 398–407. doi:10.1177/1524838016658876
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(11), 11–35. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2018). How parenting influences the lives of children. In M. R. Sanders & T. G. Mazzucchelli (Eds.), *The Power of Positive Parenting. Transforming the Lives of Children, Parents and Communities Using the Triple P System* (pp. 5–31). New York: Oxford University Press.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. doi:10.1016/j.cpr.2014.04.003
- Sanders, M. R., & Prinz, R. J. (2018). Emergence of a population approach to evidence-based parenting support. In M. R. Sanders & T. G. Mazzucchelli (Eds.), *The Power of Positive Parenting. Transforming the Lives of Children, Parents and Communities Using the Triple P System* (pp. 32-62). New York: Oxford University Press.
- Shonkoff, J. P., Siegel, B. S., Garner, A. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., et al, (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129, 232–246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Taillieu, T.L., Brownridge, D. A., Sareen, J., & Afifi, T. O. (2016). Childhood emotional maltreatment and mental disorders: Results from a nationally representative adult sample from the United States. *Child Abuse and Neglect*, 59, 1–12. doi:10.1016/j.chiabu.2016.07.005
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC, 2009). *Compilation of Evidence-Based Family Skills Training Programmes*. Retrieved from UNODC website: <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/familyskillstraining.html>

- World Health Organization (WHO, 2009). *Violence Prevention: The Evidence*. Retrieved from WHO website:  
[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/4th\\_milestones\\_meeting/publications/en/index.html](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/4th_milestones_meeting/publications/en/index.html)
- West, F., Sanders, M. R., Cleghorn, G. J., & Davies, P. S. W. (2010). Randomised clinical trial of a family based lifestyle intervention for childhood obesity involving parents as the exclusive agents of change. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1170–1179. doi:10.1016/j.brat.2010.08.008
- Wilder, S. (2014). Effects of parental involvement on academic achievement: A meta-synthesis. *Educational Review*, 66, 377–397. doi:10.1080/00131911.2013.780009